

Newsletter 2. Quartal 2018

Lasse das Verhalten anderer nicht deinen inneren Frieden stören.

(Dalai Lama)

Immer wieder fragen mich Menschen, wie sie mit den Herausforderungen umgehen sollen, denen sie durch andere Menschen ausgesetzt sind – z. Bsp. mit Beleidigungen, Demütigungen, Sticheleien...

Ich denke, so etwas hat wohl schon so ziemlich jeder erlebt: Da kommt man jemandem mit offenem Herzen entgegen und erntet unvorhersehbar plötzlich einen Peitschenhieb in dieses offene Herz. – Man versteht die Welt nicht mehr.

Auch Mobbinggeschichten, Stalking und all diese Dinge, die einen plötzlich treffen können. Und man fragt sich: Was habe ich getan? Habe ich was falsch gemacht?

Und wie geht man jetzt damit um? Zurückschlagen? – Nein, das bringt keinen Frieden und jeder Rachegeanke ist mit Sicherheit ein Denken in die falsche Richtung.



„Gut!“, möge der eine oder andere denken. „Das ist die Lösung! Ich bleibe gelassen und lasse diese Beleidigungen einfach nicht an mich ran. Der wird schauen, wenn er merkt, dass er mich damit nicht runterziehen kann!“

Mit solchen Gedanken täuschen wir uns selbst. Wir können es vielleicht schaffen äußerlich ruhig zu bleiben, aber innerlich kochen wir über. Wir schlucken lediglich unseren Ärger hinunter, der dann tief in unserem Inneren unsere Seele durcheinander bringt. Wieder Zuhause angekommen, will uns der Gedanke an diese Demütigungen nicht zur Ruhe kommen lassen, wir schlafen mit dem Gedanken an diese Person ein und wachen mit dem Gedanken an diesen Ärger wieder auf.

Verärgert gehen wir zur Arbeit und prompt kommt uns unser Chef auch noch schief und in uns wird es immer enger. Beim Einkaufen regt uns jede Kleinigkeit auf – ein Junge schupst uns an, es gibt keine Freilandeier mehr, die Schlange an der Kasse ist lang und als wir endlich dran sind fehlt an unserem Joghurt die Preisauszeichnung. Auf dem Nachhauseweg wird natürlich die Ampel rot und als wir endlich in unsere Straße einbiegen wollen nimmt uns einer die Vorfahrt.

Zuhause angekommen fragt uns unser Mann/ unsere Frau in fröhlichem Ton: „Na, wie war dein Tag?“ – Und am Liebsten würden wir in diesem Moment unsere Faust ausfahren!

Wenn wir einmal von der Wutschleife gefangen wurden, kommen wir nur noch schwer heraus und wir fragen uns, wie konnte es so weit kommen? Und vor allem, was kann ich tun, damit ich in solche Situationen nicht mehr hineingerate?

Ich glaube an die Gewaltlosigkeit

als einziges Heilmittel.

(Mahatma Gandhi)

Jeder von uns hat seine inneren Wunden – hätten wir sie nicht, würden wir nicht leiden, wenn uns jemand mobbt, beleidigt oder demütigt. Aber wir leiden – und dies ist das Zeichen, dass es in uns offene Wunden gibt. Und solange diese Wunden keine Möglichkeiten haben zu verheilen, werden sie immer wieder weh tun, wenn jemand Salz hinein streut. Wir können nicht gelassen bleiben, wenn die offene Wunde erneut völlig sinnlos zum Schmerzen gebracht wird.

Es ist nun vier Jahre her, dass ich den Kontakt zu meiner Herkunftsfamilie komplett abgebrochen habe. Meine Kindheit war der reine Horror – Misshandlungen gehörten sowohl zum Tag wie zur Nacht. Misshandlungen durch meine Eltern und meinen Großvater ebenso wie durch meine Brüder, die von meiner Mutter lernten wie man mich in Todesangst versetzt oder mich am Tiefsten verletzen kann.

Als ich erwachsen wurde hörten die körperlichen Misshandlungen auf, aber die seelischen gingen unaufhörlich weiter. Der Lieblingssatz meiner Mutter, dass sie mich nie haben wollte und sich nichts mehr wünscht, als dass ich nicht leben würde, durchwob mein ganzes Leben bis zum Schluss – bis zu unserem letzten Gespräch. Jede Familienfeier war eine Tortur, die vor meinem Mann und meinen Kindern nicht halt machte.

Ich besuchte
meine
Mutter
dennoch
regelmäßig.
Warum?
Weil MAN
das halt
macht, denn
es ist doch
die Mutter
und eine
gute Tochter
muss der
Mutter doch
vergeben.



Dies ging so lange bis ich begriff, dass dadurch meine inneren Wunden nie die Zeit bekommen, die sie brauchen um zu heilen und daher Vergebung niemals eintreten kann.

Ich trennte mich von meinen Eltern, meinen Geschwistern und deren Familien. Nun endlich hatte ich meiner Seele den nötigen Schutz gegeben um ihren Weg

der Heilung zu gehen. Und wie meine Wunden nach und nach heilten, konnte die Vergebung meiner Herkunftsfamilie gegenüber wachsen.

Nach zwei Jahren war ich innerlich so tief im Frieden mit meiner Mutter, dass ich ihr vergeben konnte und in Liebe an sie denke.

Ich weiß, wenn man die Menschen hinter sich lässt, die einen verwunden, dann begegnet man anderen, die es ebenso machen und man hat das Gefühl nichts ist gewonnen. Es kursiert die Behauptung, solange wir nicht gelernt haben mit solchen Beleidigungen gelassen umzugehen, werden wir immer wieder solchen Menschen begegnen. Deshalb müssen wir ihnen begegnen um zu lernen gelassen zu bleiben.

Meine helfenden Geister lehrten es mich anders. Sie sagten, wir werden so lange diesen Menschen begegnen bis wir gelernt haben zerstörerische Menschen von nährenden Menschen zu unterscheiden. Sobald wir unterscheiden können, wer schadet mir und wer unterstützt mich wirklich, werden wir schon beim ersten Kontakt uns auf schadenende Menschen gar nicht weiter einlassen, sondern sie in Gedanken segnen und einen Bogen um sie machen.

Wenn wir gelernt haben zu unterscheiden können wir einen Schutz errichten, der diese Menschen von uns fern hält. Erst in diesem Schutz ist es möglich unsere Wunden zu heilen. Und wenn zuletzt nur noch eine Narbe übrig bleibt, dann macht sie uns stark für Menschen, die aus ihren eigenen Verletzungen heraus agieren und nicht anders können als zu beleidigen, zu demütigen, zu unterdrücken...

Dann sind wir dafür gerüstet diesen Menschen die Hand zu reichen, ihre Wunden zu erkennen und Liebe und Mitgefühl für sie zu entwickeln. Aber zuerst müssen wir uns um uns kümmern – Freundschaft mit uns selbst schließen und falsche Freunde hinter uns lassen bis wir die Kraft haben sie den Weg der Liebe zu lehren – wenn sie dazu bereit sind.

Leider sind weder meine Mutter noch meine Brüder dafür bereit. Aber dies ist ihre Geschichte. Ich für meinen Teil trage sie in meinem Herzen, kann sie segnen und habe tiefes Mitgefühl mit ihren Wunden. Langsam habe ich gelernt,

Menschen, die mich nach unten ziehen, hinter mir zu lassen und Menschen, die mir ihre Freundlichkeit schenken als meine Freunde zu bezeichnen.

Der Frieden beginnt zu Hause und in unserem eigenen Herzen.

Wie können wir Frieden in die Welt bringen,

wenn wir keinen Frieden in uns haben?

(Mutter Teresa)

Ich wünsche Euch, dass auch ihr euer schlechtes Gewissen ablegt, wenn Ihr Menschen, die Euch schaden, meidet. Es ist in Ordnung dies zu tun. Und denkt daran, wenn Ihr ihnen aus dem Weg geht, dann schadet ihr damit niemandem – ihnen nicht und Euch auch nicht. Wenn ihr jedoch versucht Euch mit ihnen auseinander zu setzen, können Gefühle wie Wut, Hass, Missgunst usw. wachsen – und zwar auf beiden Seiten. Dies bringt niemandem Frieden. Tut alles dafür, dass Ihr euren eigenen inneren Frieden schafft und geht erst dann damit hinaus in die Welt.



Nisha, Benny und Shana

Ich wünsche euch ein wundervolles Osterfest und einen Frühling voller Farben und Sonnenschein!

Heidi